

Sal

Salt

La sal de mesa, conocida comúnmente como sal, es la sal específica cloruro sódico, cuya fórmula química es NaCl. Otras denominaciones son «sal marina» y «sal común». La sal es el condimento más antiguo usado por el hombre y su importancia para la vida es tal que ha marcado el desarrollo de la historia en diversas fases. Es posible que el primer tratado conocido sobre la sal apareciera publicado en China por el 2700 a.C.

La ubicación de depósitos de sal tuvo especial relevancia en los emplazamientos de asentamientos humanos, pues permite conservar los alimentos. Por este motivo se crearon rutas específicas para el mercadeo de sal y se han producido numerosas guerras por controlar los depósitos y los mercados. Roma tiene origen en una ruta destinada al transporte de sal.

El término «salario», derivado del latín *salarium*, proviene de sal y tiene origen en la cantidad de sal que se le daba a un trabajador (en particular, a los legionarios romanos) para poder conservar los alimentos. Hasta el siglo XIX se cobraba un impuesto para la sal, y una de las primeras medidas que se tomaron durante la revolución francesa fue abolirlo, pues fue uno de los detonadores de la misma.

Su protagonismo a lo largo de la historia le ha conferido un carácter casi sagrado y cargado de simbolismo (la mujer de Lot se convirtió en estatua de sal). En algunas culturas, como la rusa, se ofrecía junto al pan como un gesto de hospitalidad ante los huéspedes. En Levítico, Dios da instrucciones de sazonar todas las ofrendas usando sal. La expresión la «sal de la vida» aparece en la Biblia y los apóstoles y elegidos aparecen consignados en ocasiones como la sal de la tierra.

Históricamente la explotación de sal se ha realizado en salinas de las zonas costeras y de los manantiales de agua salada (cursos subterráneos que atraviesan depósitos de sal), así como mediante minas.

Hay distintos tipos de sal: **Sal de mar** (extraída del agua marina en salinas mediante evaporación), **Flor de sal** (cristales finos que flotan en placas sobre la superficie del agua), **Sal negra** (poco refinada procedente de India), **Sal ahumada** (empleada como condimento debido con un fuerte olor a ahumado), **Sal glutamato monosódico** (extraída de algas y trigo, realza el sabor de los alimentos), **Sal Kosher** (sal pura empleada tradicionalmente por los judíos para la salazón de algunos alimentos), **Sal de apio** (mezcla de sal y semillas de apio trituradas), **Gomashio** (mezcla de sal y semillas de sésamo muy típica de la cocina japonesa), **Sal Morton** (baja en sodio, es una mezcla de sal común —NaCl— con cloruro de potasio —KCl—) y **Sal yodada** (mezcla de sal común —NaCl— con yoduro sódico —NaI—) entre otras.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Sodio, magnesio y yodo (si se trata de sal yodada).



Valoración nutricional

Es el aditivo más antiguo y más usado en alimentación, y uno de los principales pilares de la cocina en casi cualquier cultura. En la dieta común actual globalizada, los alimentos ya tienen de por sí suficiente sal (patés, patatas fritas, precocinados, etc.) por lo que es usual abusar de ella ingiriendo en ocasiones más de 10 g diarios, cuando lo recomendable es hasta 5 g/día.

Sólo en momentos de mucha deshidratación debida a la transpiración y la diuresis, como puede ocurrir en jornadas muy cálidas (igual o más de 30°C) o tras ejercicios intensos en los cuales —por transpiración— se pueden perder muchos catabolitos de sodio, puede ser recomendable una ingesta de sal que sobrepase los 5 g. En prácticamente todos los casos el consumo de sal está contraindicado para la gente con hipertensión o con deficiencias renales.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (0,25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	0	0	3.000	2.300
Proteínas (g)	0	0	54	41
Lípidos totales (g)	0	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0	0	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
ω-3 (g)	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0	0	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	0	0	2.500	2.000
Calcio (mg)	29	0,1	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,2	0	10	18
Yodo (µg)	44	0,1	140	110
Magnesio (mg)	290	0,7	350	330
Zinc (mg)	0	0	15	15
Sodio (mg)	38.850	97,1	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	Tr	Tr	3.500	3.500
Fósforo (mg)	8	0	700	700
Selenio (µg)	0,1	0	70	55
Tiamina (mg)	0	0	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0	0	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0	0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0	0	1,8	1,6
Folatos (µg)	0	0	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (SAL FINA DE MESA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. Tr: trazas.